

Workshop-Plan YOGA-Tage 2024

01.11.-03.11.2024

<u>Freitag, 1.11.24</u>			
Uhrzeit	Nebengebäude - Großer Raum	Hauptgebäude - Mittlerer Raum EG	Hauptgebäude - Meditationsraum 2.OG
Nachmittag: 14:15 bis 15 Uhr	Begrüßung	***	***
Nachmittag: 15:15 bis 18:15 Uhr	Volker Grimm - Yogasana YOGASANA TWISTS	Claudia Grünert - Yin Yoga YIN-YOGA VERSTEHEN UND ERLEBEN	***
Abendprogramm: 19:45 bis 21:45Uhr	Musikalischer Abend mit Katja und Michael Böhm	***	***
<u>Samstag, 2.11.24</u>			
Early Bird: 7:30 bis 8:15 Uhr	***	***	Astrid Klinski MEDITATION – IM ATEM RUHEN
Vormittag: 9:15 bis 12:15 Uhr	Katja und Micha Böhm - Mantra-Götter Workshop SHIVA, LAKSHMI UND GANESHAMANTRAS SINGEN UND VERSTEHEN	Karin Zugck - Yogasana YOGASANA - HIER - JETZT - ACHTSAM	Monika Swoboda -Hatha Yoga MIT YOGA KÖRPERBEWUSSTHEIT UND KONZENTRATIONSFÄHIGKEIT SCHULEN
Mittag: 13:15 bis 14:00 Uhr	Vortrag Jürgen Laske SPIRITUELLE UNTERNEHMERTUM - MIT YOGISCHEN WERTEN ARBEITEN	***	***
Nachmittag: 14:30 bis 16:30 Uhr	Volker Grimm - Yogasana YOGASANA BACKBENDS	Ulrike Grunert - Hatha Yoga MIT YOGA DEN VAGUS-NERV AKTIVIEREN	Astrid Klinski DAS HERZ DES YOGA: MEDITATION
im Anschluss:	ab 19.30 Uhr Sektempfang Feierstunde zum 25-jährigen Jubiläum Party	17 Uhr: Mitgliederversammlung	
<u>Sonntag, 3.11.24</u>			
Early Bird: 7:30 bis 8:15 Uhr	***	***	Astrid Klinski "JYOTISMATI – VERBUNDEN MIT DEM INNEREN LICHT"
Vormittag: 9:15 bis 12:15 Uhr	Volker Grimm - Yogasana YOGASANA RESTORATIV UND PRANAYAMA	Jürgen Laske- Kundalini KUNDALINI YOGA	***
im Anschluss: ca. 12:25 bis 12.45 Uhr	Gemeinsamer Abschluss	***	***